

Protocol D.S.V. de Skeuvel

English version below

Algemene hygiëneregels

- Houd voor en na de training de 1,5 m afstand van de deelnemers (ook binnen jouw huishouden). Ook bij uitleg tijdens de training houd je 1,5 m afstand.
- Houd altijd 1,5 m afstand van de trainers.
- Volg de algemene richtlijnen van het RIVM. Dit betekent dus dat je bij verkoudheidsklachten, koorts of kortademigheid thuisblijft.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was voor en na de training je handen met water en zeep.
- Kleed je thuis om voor de trainingen. Ga na de training direct naar huis om je daar om te kleden en te douchen.
- De kluisjes, kleedkamers en douches in het Sportcentrum zijn niet beschikbaar.
- Ga na de training direct naar huis en blijf niet kletsen, dit is niet toegestaan, mits anders is aangegeven door het bestuur.

Algemene richtlijnen sportcentrum:

- Je kunt alleen sporten op de campus als er een reservering is gemaakt.
- De trainingen vinden plaats onder supervisie van de trainer, die lid is van de vereniging. De trainer draagt een hesje en is toezichthouder.
- De service desk van het Sport Centrum is open voor vragen, noodgevallen en voor toiletgebruik (alleen als noodzakelijk).
- De kleedkamers, douches en kluisjes zijn niet toegankelijk in het sportcentrum.
- Het is niet toegestaan om het openbaar vervoer te gebruiken om naar de campus te komen.
- Wanneer er te veel mensen op de campus zijn, moeten er misschien aanpassingen worden gedaan aan het rooster.

Schaatsconditie- en coretrainingen.

Trainers

- Houd te allen tijde de 1,5 m afstand van de deelnemers en eventueel andere trainers en volg de algemene richtlijnen van het RIVM. Dit betekent dus dat je bij verkoudheidsklachten, koorts of kortademigheid thuisblijft. Geef dit dan door aan de sportcommissaris zodat er vervanging kan worden gezocht.
- Desinfecteer de pionnen die op het veld geplaatst kunnen worden en plaats deze vervolgens op ten minste drie meter afstand van elkaar. Kijk hierbij goed of je zelf nog afstand kunt houden tot de deelnemers wanneer je uitleg geeft.
- Desinfecteer je handen met desinfectie gel voor het uitzetten van de pionnen en wanneer je materialen en dergelijke hebt aangeraakt.
- Trek een hesje aan en let er zelf op dat de regels worden nageleefd.
- Controleer het aantal deelnemers aan de hand van de inschrijflijst.
- Benoem voordat de training begint de regels voor de deelnemers nogmaals.

Deelnemers

- Houd voor en na de training de 1,5 m afstand van de deelnemers (ook binnen jouw huishouden). Ook bij uitleg tijdens de training houd je 1,5 m afstand.
- Houd altijd 1,5 m afstand van de trainers.
- Volg de algemene richtlijnen van het RIVM. Dit betekent dus dat je bij verkoudheidsklachten, koorts of kortademigheid thuisblijft.
- Lees voorafgaand aan de training het protocol door die op de website staan van D.S.V. de Skeuvel, dit is de meest recente versie. Deze is te vinden onder www.skeuvel.nl/vereniging/stukken.
- Schrijf je in voor de training, niet ingeschreven betekent dat je niet kunt deelnemen aan de training.
- Bij binnenkomst en weggaan is het belangrijk dat je niet bij de ingang blijft hangen maar de ruimte opzoekt en de weg vrijmaakt.
- Raak enkel de eigen spullen aan, mocht het gebeuren dat je andere materialen aanraakt dan is er desinfectiegel aanwezig.
- Neem je eigen bidon mee. Zorg ook dat je deze bidon kan onderscheiden van andere bidons.
- Volg de instructies van de trainers op.

Skeelertrainingen

Trainers

- Houd te allen tijde 1,5 m afstand van de deelnemers en eventueel andere trainers en volg de algemene richtlijnen van het RIVM. Dit betekent dus dat je bij verkoudheidsklachten, koorts of kortademigheid thuisblijft. Geef dit dan door aan de sportcommissaris zodat er vervanging kan worden gezocht.
- Maak met stoepkrijt vakken (indien ze er niet al staan) waarin jij als trainer kan staan en waar iedere deelnemer kan staan. Zo is er bij uitleg altijd genoeg afstand.

Deelnemers

- Houd voor en na de training de 1,5 m afstand van de deelnemers (ook binnen jouw huishouden). Ook bij uitleg tijdens de training houd je 1,5 m afstand.
- Houd altijd 1,5 m afstand van de trainers.
- Volg de algemene richtlijnen van het RIVM. Dit betekent dus dat je bij verkoudheidsklachten, koorts of kortademigheid thuisblijft.
- Houd bij het fietsen naar de trainingslocatie 1,5 m afstand als deze mensen niet uit jouw huishouden zijn.
- Zorg dat je om 20:15 klaar staat met skeelers aan, dit voorkomt dat er twee groepen tegelijk hun skeelers aan het aantrekken zijn.
- Kom niet te vroeg naar de Combibaan. Je bent vanaf 10 minuten voor de start van de training welkom op de Combibaan.
- Skeelers aantrekken kan op verschillende plekken op de combibaan. Er staan verschillende picknicktafels. Kies een plek waarbij je voldoende afstand kan houden van andere deelnemers.
- Het is niet toegestaan om skeelers aan te trekken in het clubgebouw van de Combibaan.

Kom op de manier binnen zoals beschreven op de plattegrond hieronder:



1. Ingang
2. Fietsen neerzetten op het grind
3. Picknick tafels om skeelers aan te trekken.

English version

General hygiene rules

- Keep the 1.5 m distance from the participants (also within your household) before and after the training. Also keep the 1,5m distance when there is an explanation during the training.
- Always keep the 1.5 m distance the trainers before and after the training
- Follow the general guidelines of the RIVM. This means that you stay at home with colds, fever or shortness of breath.
- Cough and sneeze in your elbow and use tissue paper.
- Wash your hands with soap and water before and after training.
- Change clothes at home for training. Go home immediately after training to change and shower.
- The lockers, changing rooms and showers in the Sports Center are not available.
- Go home immediately after training and do not keep chatting, this is not allowed, unless differently indicated by the board.

General guidelines sports center:

- You can only exercise on campus if a reservation has been made.
- The training takes place under the supervision of the trainer, who is a member of the association. The trainer must wear a vest and is the supervisor.
- The Sport Centre's service desk is open for questions, emergencies and toilet use (only if necessary).
- The changing rooms, showers and lockers are not accessible in the sports center.
- It is not allowed to use public transport to get to the campus.
- When there are too many people on campus, adjustments may need to be made to the timetable.

Schaatsconditie- and core training.

Trainers

- Always keep the 1.5 m distance from the participants and other trainers and follow the general guidelines of RIVM. This means that you stay at home with colds, fever or shortness of breath. Then inform the sports commissioner so that replacement can be sought.
- Disinfect the pawns that can be placed on the field and then place them at least three meters apart. Check carefully whether you can still keep your distance from the participants when you give an explanation.
- Disinfect your hands with disinfection gel before expelling the pawns and when you have touched materials and the like.
- Wear a vest and make sure the rules are followed.
- Check the number of participants against the registration list.
- Before the training starts, please specify the rules for the participants again.

Attendees

- Keep the 1.5 m distance from the participants (also within your household) before and after the training. Also keep the 1.5 m distance when there is an explanation during the training.
- Always keep the 1.5 m distance the trainers before and after the training
- Follow the general guidelines of the RIVM. This means that you stay at home with colds, fever or shortness of breath.

- Before training, read the protocol on the website of D.S.V. de Skeuvel, this is the most recent version. This can be found at www.skeuvel.nl/vereniging/onderdelen.

- Register for the training, not registered means that you cannot participate in the training.
- Bij binnenkomst en weggaan is het belangrijk dat je niet bij de ingang blijft hangen maar de ruimte opzoekt en de weg vrijmaakt.
- When entering and leaving, it is important that you don't stay at the entrance of the field. Find space and clear the way.
- Only touch your own stuff, if it happens that you touch other materials, disinfection gel is present.
- Bring your own water bottle. Also make sure you can distinguish this water bottle from other water bottles.
- Follow the instructions of the trainers.

Inline skating training

Trainers

- Always keep the 1.5 m distance from the participants and other trainers and follow the general guidelines of RIVM. This means that you stay at home with colds, fever or shortness of breath. Then inform the sports commissioner so that replacement can be sought.
- Make courses with sidewalk chalk (if they are not already there) in which you as a trainer can stand and where every participant can stand. For example, there is always enough distance when explained.

Attendees

- Keep the 1.5 m distance from the participants (also within your household) before and after the training. Also keep the 1.5m distance when there is an explanation during the training.
- Always keep the 1.5 m distance the trainers before and after the training.
- Follow the general guidelines of the RIVM. This means that you stay at home with colds, fever or shortness of breath.
- When cycling to the training location, keep a 1,5 meter away from others if these people are not from your household.
- Be ready with skates on at 20:15, this prevents two groups from attracting their skates at the same time.
- Don't come more than 10 minutes before the start of practice to the training location.
- You can attract inline skates at different places on the combination track. There are several picnic tables. Choose a place where you can keep enough distance from other participants.
- It is not allowed to put on rollerblades in the clubhouse of the Combibaan.
- Enter the facility using the following map:



1. Entrance
2. Put your bike next to the container
3. Benches to put your skates on.